



Anna-Maija Melvaskoski

Carita Yli-Suvanto

PUOLISOT MUKAAN PERHEVALMENNUKSEEN

Oulunkaaren kuntayhtymän perhevalmennusmateriaalia puolisoille

PUOLISOT MUKAAN PERHEVALMENNUKSEEN

Oulunkaaren kuntayhtymän perhevalmennusmateriaalia puolisoille

Anna-Maija Melvaskoski
Carita Yli-Suvanto
Opinnäytetyö
Kevät 2015
Hoitotyön koulutusohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma, kättilötyön suuntautumisvaihtoehto

Tekijät: Anna-Maija Melvaskoski, Carita Yli-Suvanto

Opinnäytetyön nimi: Puolisot mukaan perhevalmennukseen, Oulunkaaren kuntayhtymän perhevalmennusmateriaalia puolisoille

Työn ohjaaja: Ulla Paananen

Työn valmistumislukukausi- ja vuosi: Kevät 2015

Sivumäärä: 31 + 4

Opinnäytetyömme on projekti, joka toteutettiin yhdessä Oulunkaaren kuntayhtymän kanssa. Oulunkaaren kuntayhtymään kuuluu viisi kuntaa: Ii, Pudasjärvi, Simo, Utajärvi ja Vaala. Projektimme tarkoituksena oli työstää perhevalmennuksen sähköinen materiaali, joka on tarkoitettu raskaana olevan äidin puolisoille. Materiaali on julkaistu Oulunkaaren kuntayhtymän Omahoito verkkosivuilta. Omahoito on suojattu sivusto, jonne kirjautuminen tapahtuu omilla verkkopankkitunnuksilla. Projektin tietoperusta koostuu katsauksesta perhevalmennuksen historiaan, perhevalmennuksesta maailmalla, puolisojen osallisuudesta perhevalmennuksessa ja heidän kasvamisesta vanhemmaksi sekä puolisojen roolista synnytyksen aikana ja sen jälkeen. Myös synnyttäneen äidin mieliala on huomioitu.

Ennen materiaalin työstämistä kartoitimme puolisojen toiveita perhevalmennuksen sisällöstä ja toteutusmuodosta. Materiaali toteutettiin diasarjana, jonka nimeksi tuli Puolison matka vanhemmaksi. Diasarjoja tuli yhteensä kolme: Raskausaikana, Puolison rooli synnytyksen aikana ja Kun ollaan kotona. Materiaali ei korvaa varsinaista perhevalmennusta vaan toimii sen tukena. Perheet ja erityisesti puolisot voivat hakea turvallisesti tietoa liittyen perhevalmennuksen osa-alueisiin.

Materiaali koettiin Oulunkaaren kuntayhtymässä tärkeäksi ja käyttökelpoiseksi. Se täydentää hyvin muuta perhevalmennusmateriaalia ja puolison huomioiminen koettiin hyvänä asiana.

Asiasanat: raskaus, synnytys, vanhemmuus, puolisot

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme of Health Care, Option of Midwifery

Authors: Anna-Maija Melvaskoski, Carita Yli-Suvanto

Title of thesis: Getting partners involved in antenatal classes, antenatal guidance material for Oulunkaari municipal federation

Supervisor: Ulla Paananen

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2015 Number of pages: 31 + 4

Our thesis was undertaken as a project in co-operation with the Oulunkaari municipal federation. The Oulunkaari municipal federation consists of five municipalities: Ii, Pudasjärvi, Simo, Utajärvi and Vaala. The purpose of this project was to create antenatal guidance material for the partners of pregnant women. The background and theoretical framework of the project consists of typical themes covered in antenatal guidance from a partner's perspective. Furthermore, we discuss in brief the history of antenatal guidance both domestically and internationally, and the partner's role in antenatal guidance. We have also collated theoretical knowledge of the accessibility of Internet publications.

The material was presented using a three-part Microsoft PowerPoint slideshow: the partner's role during pregnancy, birth, and after birth. The Slideshow was called "A partner's journey into parenthood" and it was available through a secured connection on the Oulunkaari municipal federation's website. The purpose of the material is to support the actual antenatal classes. Families and especially partners can safely search information on different themes covered in antenatal guidance.

The feedback from Oulunkaari municipal federation was that the material is both important and useful. It complements well the rest of the antenatal guidance material, and taking partners into consideration was considered to be a strong point.

Keywords: Pregnancy, delivery, parental, partners

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	PROJEKTIN TAUSTA, TARKOITUS JA TAVOITTEET	8
3	PROJEKTIN HALLINTA	10
3.1	Projektiryhmä	10
3.2	Kustannusarvio	11
3.3	Viestintä.....	12
3.4	Riskien ja muutosten hallinta	13
4	MATERIAALIN TIETOPERUSTA	14
4.1	Katsaus perhevalmennuksen historiaan.....	15
4.2	Perhevalmennus maailmalla	15
4.3	Puolisot osana perhevalmennusta ja vanhemmuuteen kasvaminen	16
4.4	Puolisoiden rooli synnytyksessä ja syntymän jälkeen.....	17
4.5	Synnytyksen jälkeinen mieliala	20
5	PROJEKTIN KULKU JA TYÖVAIHEET	22
5.1	Alkukysely	22
5.2	Ohjausmateriaalin työstäminen.....	23
5.3	Palautekysely.....	26
6	POHDINTA	27
	LÄHTEET.....	29
	LIITTEET	33

1 JOHDANTO

Perhevalmennus on yksi osa valmistautumista tulevaan synnytykseen ja vanhemmuuteen niin synnyttävälle äidille kuin hänen puolisolleen. Hyvin usein perhevalmennuksessa asioita käsitellään raskaana olevan naisen näkökulmasta, mutta puoliset ovat yhä enemmän mukana raskauden eri vaiheissa, synnytyksessä ja vauvanhoidossa. Puolisoiden läsnäolo valmennuksessa on toivottavaa, joten olisi tärkeää huomioida valmennuksessa heidän tarpeensa paremmin. Tällä tuetaan puolisoa tulevaan vanhemmuuteen ja kannustetaan häntä ottamaan osaa lapsen hoidossa. Perheen sisäinen tasavertaisuus on huomioitu myös poliittisissa päätöksissä ja perhevapaita jaetaan entistä enemmän vanhempien kesken.

Opinnäytetyömme aihe on Puolisot mukaan perhevalmennukseen, joka toteutettiin yhdessä Oulunkaaren kuntayhtymän kanssa. Oulunkaaren kuntayhtymään kuuluu viisi kuntaa: Ii, Pudasjärvi, Simo, Utajärvi ja Vaala. Opinnäytetyö toteutettiin projektin muodossa. Teimme puolisoille materiaalia Oulunkaaren kuntayhtymän omahoitosivuille. Materiaalin nimi on Puolison matka vanhemmaksi ja sisältö käsittelee puolison roolia raskauden ja synnytyksen aikana sekä osallistumisesta vauvan hoitoon synnytyksen jälkeen. Projektin tarkoituksena oli tuottaa puolisoille materiaali, johon he voivat turvautua esim. synnytyksen lähestyessä tai lapsen synnyttyä. Materiaali ei siis korvaa oikeaa perhevalmennusta vaan toimii sen tukena. Materiaalista puoliso sekä raskaana oleva voivat hakea luotettavaa tietoa nopeasti ja helposti. Materiaali tehtiin suojatun yhteyden taakse Oulunkaaren omahoito sivuille, jonne pääsee kirjautumaan omilla pankkitunnuksilla. Perheet ja erityisesti puoliset voivat hakea turvallisesti tietoa liittyen perhevalmennuksen osaluaisiin.

Projektin tausta ja tietoperusta koostuu perhevalmennuksessa käsiteltävistä aiheista: parisuhde, vanhemmuus, synnytys ja lapsivuodeaika. Aiheita on tarkasteltu puolison näkökulmasta. Näiden lisäksi kerromme lyhyesti perhevalmennuksen historiasta, suomalaisesta perhevalmennuksesta, perhevalmennuksesta maailmalla ja puolisoitten roolista perhevalmennuksissa. Tietoperustassa ja materiaalissa olemme lisäksi tarkastelleet synnyttäneen äidin synnytyksen jälkeisen mielialan huomioimisen ja tarkkailun. Materiaalia työstäessämme etsimme teorian tietoa Internetjulkaisun visuaalisuudesta.

Etsimämme tiedon mukaan puolisoiden läsnäolo raskauden ja synnytyksen aikana valmistaa puolisoa tulevaa vanhemmuutta varten. Usein jo pelkästään puolison läsnäolo synnytyksen aikana luo myönteisen synnytyskokemuksen. Yhteisen synnytyskokemuksen jakaminen vahvistaa puolison vanhemmuutta sekä vanhempien välistä parisuhdetta.

Opinnäytetyössämme keskeisiä käsitteitä ovat perhevalmennus, puolison tarpeet valmennuksessa, perhevalmennukseen osallistuminen sekä puolison rooli synnytyksessä ja lapsen hoidossa.

2 PROJEKTIN TAUSTA, TARKOITUS JA TAVOITTEET

Saimme lehtori Ulla Paanaselta tietoa, että Oulunkaareissa on menossa Tukeva 3- hanke jonka tarkoituksena oli tuottaa verkkoon perhevalmennusmateriaalia. Hanke loppui 31.10.2013, ennen opinnäytetyömme aloittamista, mutta hankkeessa aloitettiin sähköisen asiakasmateriaalin tuottaminen Oulunkaarelle. Olimme yhteydessä hankkeessa mukana olleeseen Anne Leppälä-Hastiin, Oulunkaaren neuvolapalveluiden esimieheen, ja yhteistyössä hänen kanssaan lähdimme työstämään opinnäytetyötämme.

Neuvoloiden tarjoamat perhevalmennukset keskittyvät pitkälti raskaana olevaan naiseen. On kuitenkin toivottavaa, että puoliset osallistuisivat kokonaisvaltaisemmin ja enemmän sekä neuvolakäynneille että perhevalmennukseen, jonka vuoksi myös heidän tarpeensa on otettava huomioon entistä enemmän. Puolison on tärkeää tuntea olonsa merkitykselliseksi, joten huomioimalla heidät paremmin, lisäämme heidän itseluottamusta vanhempana olemiseen.

Olemme tietoisesti valinneet puoliso-nimityksen toiselle vanhemmalle, sillä nykyään on enemmän erilaisia perhemuotoja esim. sateenkaariperheitä ja uusperheitä, joten sukupuolineutraali nimitys huomioi paremmin kaikki perhemuodot. Puolisolla tarkoitetaan lapsen toista vanhempaa.

Tarkoituksemme oli kehittää Oulunkaaren kuntayhtymän perhevalmennusta ja antaa uutta näkökulmaa perhevalmennusmuotoihin. Opinnäytetyön tuotoksena teimme puolisoille materiaalia Oulunkaaren omahoitosivuille, joka on suojattu Internetyhteys. Omahoitoon pääsee kirjautumaan omilla verkkopankkitunnuksilla. Materiaali on myös käytettävissä Oulunkaaren kuntayhtymän työntekijöillä ja heillä on siihen täydet muutokset ja tekijänoikeudet, kuitenkin siten, että materiaalin alkuperäiset tekijät ovat näkyvissä.

Perhevalmennusmateriaaliksi teimme kolme powerpoint-esitystä, joiden otsikko on Puolison matka vanhemmaksi. Tavoitteenamme oli, että materiaali olisi helppolukuista ja siitä olisi mielekästä hakea tietoa. Materiaali sisältää tietoa koskien puolison roolia raskauden ja synnytyksen aikana sekä synnytyksen jälkeen. Lisäksi sieltä puoliset löytävät ohjeita miten tukea synnyttäjää synnytyksen aikana, vauvan hoitoon osallistumisesta lapsivuodeaikana sairaalassa sekä synnytyksen jälkeen huomioitavia asioita, kuten esimerkiksi äidin mieliala.

Projektista hyötyvät myös muut kuin varsinainen kohderyhmämme. Materiaalia voivat käyttää myös neuvolatyöntekijät perhevalmennuksen yhteydessä. Oulunkaaren kuntayhtymä hyötyy myös projektista, sillä he saavat sen avulla lisää sisältöä perhevalmennukseen ja voivat näin tukea pariskuntaa matkalla vanhemmaksi. Projekti parantaa perheiden tiedonsaantia ja koska se tulee osaksi Oulunkaaren Omahoito -verkkosivustoa, on sen käyttö myös luotettavaa ja turvallista.

Tulostavoitteenamme oli materiaalin työstäminen ja sen valmiiksi saattaminen haluttuun muotoon. Laatutavoitteena halusimme materiaalin miellyttävän sekä meitä tekijöitä että yhteistyökumppania, jonka käyttöön materiaali tulee. Halusimme materiaalin olevan ulkoasultaan helppolukuista ja kuvien selkeitä sekä havainnollistavia. Kuvia ja tekstiä tuli olla sopivassa suhteessa ja fontin ja otsikoinnin selkeää. Tärkeää oli, että materiaali on käyttökelpoinen ja palvelevansa käyttäjiään, eli perhevalmennukseen osallistuvia puolisoita toivotulla tavalla.

Omat oppimistavoitteemme olivat opinnäytetyöprosessin mukaiset tavoitteet, projektin vaiheiden työstäminen ja ymmärtäminen sekä perhevalmennuksen kehittäminen yhdessä Oulunkaaren kuntayhtymän kanssa. Opinnäytetyötä tehdessämme opimme etsimään tietoa monipuolisesti ja luotettavista lähteistä, koordinoimaan projektin vaiheita sekä raportoimaan tuloksista.

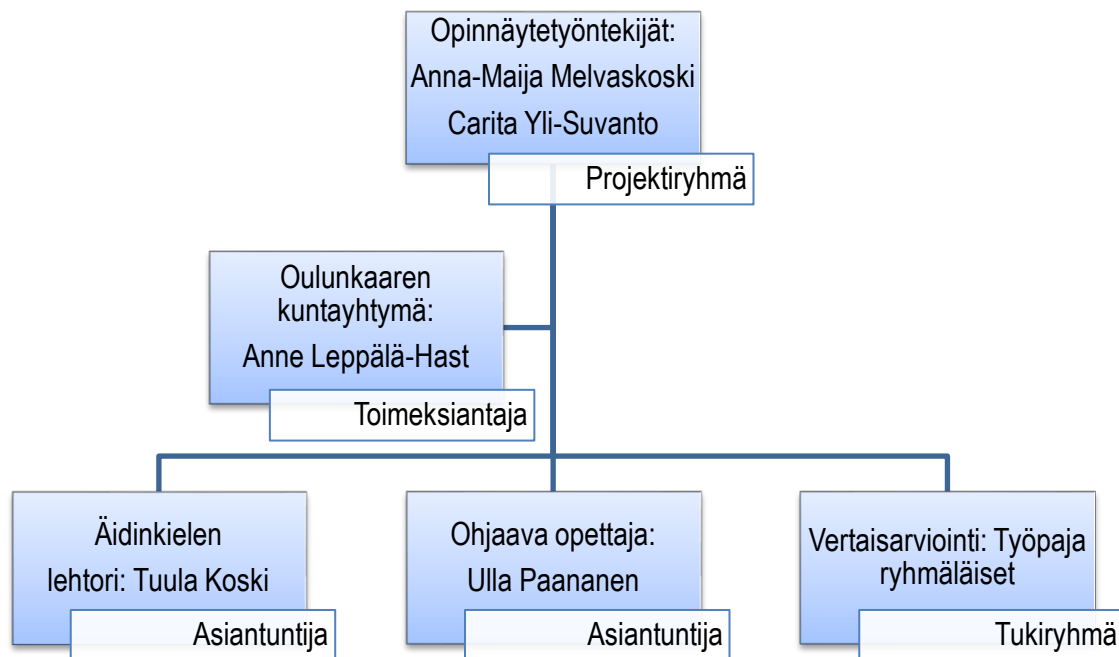
3 PROJEKTIN HALLINTA

Projekti on aikataulutettu tehtäväkokonaisuus, josta vastaa sitä varten perustettu organisaatio. Projektilla on omat tavoitteet. Tavoitteilla kuvataan sitä muutosta jota projektilla pyritään aikaansaamaan hyödynsaajien kannalta. Projekti on kertaluontoinen ja kestoaltaan rajattu. (Silfverberg, viitattu 4.2.2014.) Projektissamme huomioitiin projektiryhmä, projektin tuomat kustannukset, viestintä projektiryhmäläisten kesken sekä projektiin liittyvät riskit ja muutokset.

3.1 Projektiryhmä

Projektin johtamis- ja raportointivastuut on määriteltävä mahdollisimman yksiselitteisesti ja selkeästi. Projektin ohjausryhmä koostuu tärkeimmistä sidosryhmistä ja projektin sisäisestä johtamisesta vastaa projektipäällikkö. Pienissä hankkeissa erillistä johtoryhmää ei yleensä kuitenkaan tarvita. Projektilla on kuitenkin oltava aina selkeä vetäjä. (Silfverberg, viitattu 4.2.2014.)

Projektimme oli pieni hanke, jonka vuoksi siinä ei ollut erillistä johto- ja ohjausryhmää. Opinnäytetyöntekijöinä me vedimme projektia eteenpäin. Projektiryhmäämme kuuluivat opinnäytetyöntekijät, ohjaava opettaja Ulla Paananen ja Anne Leppälä-Hast, Oulunkaaren neuvolapalveluiden esimies. Lisäksi äidinkielenopettaja, vertaisarvioijat ja opinnäytetyöryhmä olivat omalta osaltaan mukana projektin työstämisessä (kuva 1). Vertaisarvioijat arvioivat työtämme eri vaiheissa ja samoin me itse teimme arviointia työn eri vaiheissa sekä saimme palautetta ohjaavalta opettajalta. Äidinkielenopettaja tarkasti materiaalin ulkoasun ja kielellisen osaamisen. Toimeksiantaja antoi palautetta ja kertoi omista toiveistaan työn ja materiaalin suhteen. Saimme myös hyvää palautetta Oulunkaaren kuntayhtymän neuvolan terveydenhoitajilta, joiden palautteen mukaisesti teimme muutoksia materiaaliin.



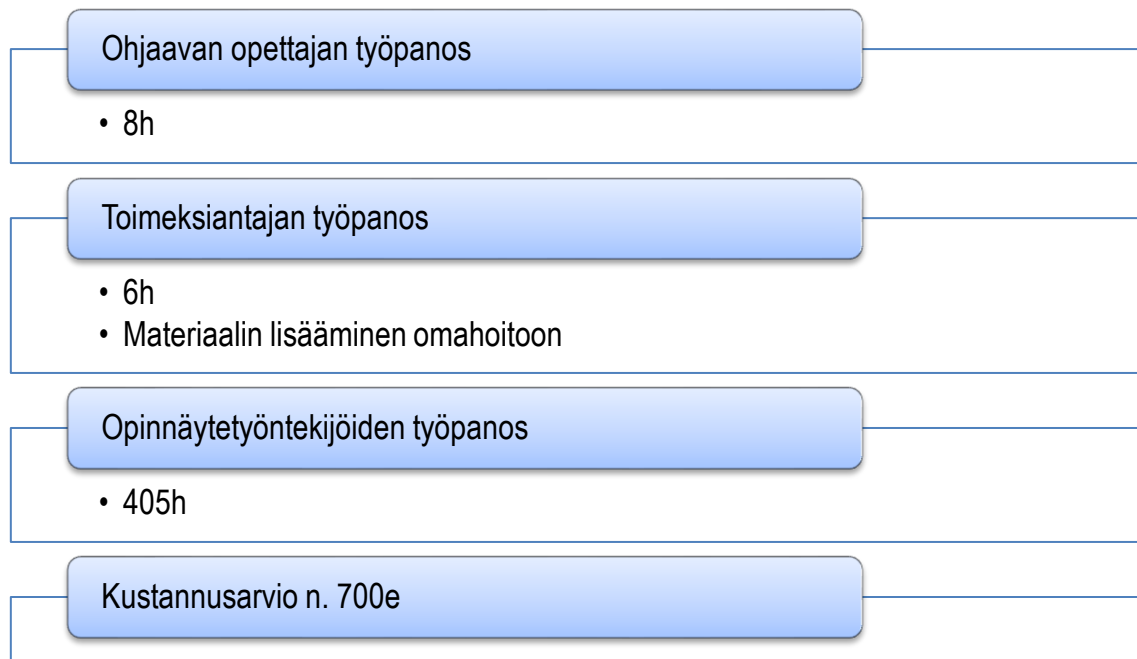
KUVA 1. Perhevalmennuksen kehittämisorganisaatio

3.2 Kustannusarvio

Projektin kustannukset tulee arvioida hinnoittelemalla tarvittavat panokset. Budjetin laadinnassa pitäisi olla periaatteena, että kaikki tärkeimmät kuluerät jaotellaan omiin, projektin osajaon mukaan eriteltyihin kustannuspaikkoihin sekä tärkeimpiin kustannuslajeihin. Kustannuksia ovat toteutuskustannukset, joihin kuuluu mm. henkilökustannukset, hankinnat ja investoinnit. Kustannuksiin kuuluu myös hallintokustannukset, joita ovat mm. palkka- ja materiaalikuluja. (Silfverberg, viitattu 4.2.2014.)

Projektin kustannukset olivat hyvin pienet. Meille opinnäytetyöntekijöille ei maksettu projektista korvauksia ja projektin aikana raha ei liikkunut suuntaan eikä toiseen, joten rahoitussuunnitelmaa meillä ei tästä syystä ole. Olemme arvioineet projektin eri osapuolten työpanoksen ja sen mukaan laskeneet kustannusarvion työlle (kuva 2). Yllättävä kustannuserä tuli kuitenkin materiaalin julkai-

semisestä Oulunkaaren omahoidon Internet-sivuille. Tämän kustannuksen maksoi Oulunkaaren kuntayhtymä itse.



KUVA 2. Kustannusarvio

3.3 Viestintä

Olimme toimeksiantajaan yhteydessä pääasiassa sähköpostitse ja tapasimme kahdesti. Ensimmäisessä tapaamisessa sovimme opinnäytetyön tekemisestä ja aihealueesta. Tämän jälkeen pääsimme työstämään tietoperustaa ja laatimaan projektisuunnitelmaa. Toimeksiantaja hyväksyi projektisuunnitelman aiesopimuksen, projektisuunnitelman ja materiaalin. Kävimme ohjaavan opettajan opinnäytetyö-työpajoissa, joissa saimme ohjausta opinnäytetyömme työstämiseen. Toisella tapaamiskerralla mietimme yhdessä toimeksiantajan kanssa materiaalin toteuttamistapaa ja päädyimme yhteisymmärryksessä diasarja-toteutukseen powerpoint – ohjelmalla.

Perhevalmennukseen työstetty materiaali ei tule julkiseen käyttöön eikä sitä markkinoida eteenpäin. Materiaali tulee ainoastaan Oulunkaaren kuntayhtymän käyttöön ja sitä markkinoidaan si-

säisesti, jotta neuvolatyöntekijät osaavat ohjeistaa lastaan odottavia vanhempia etsimään sieltä luotettavaa tietoa.

3.4 Riskien ja muutosten hallinta

Projektin onnistuminen riippuu paljon myös ulkoisista tekijöistä, jotka saattavat olla riskejä projektin onnistumiselle. Riskianalyysillä arvioidaan näiden riskien todennäköisyyttä ja uhkaa projektille. Oletuksilla tarkoitetaan sellaisia ulkoisia tekijöitä, joiden varaan projekti on suunniteltu ja jotka sisältävät pienen riskin muuttumisesta, mutta joiden pysyvyyteen on saatu kohtuullinen varmuus projektin suunnitteluvaiheessa. (Silfverberg, viitattu 4.2.2014.)

Projektimme suurimpia riskejä olivat aikataululliset ja henkilöstöön liittyvät sekä toimeksiantajaan liittyvät riskit. Aikataulullisia riskejä olivat opinnäytetyöntekijöiden yhteisen ajan löytyminen, sillä molemmilla oli opiskelut kesken ja harjoitteluita paljon, jotka omalta osaltaan söivät aikaa ja voimia. Molemmilla on myös pieniä lapsia, jotka vaikeuttivat ilta-aikaan työskentelyä projektin parissa. Näistä johtuen riskinä oli, että aikataulu ei pysy suunnitellussa. Tätä riskiä hallitaksemme yritimme suunnitella aikataulun realistiseksi ja kaikkia osapuolia kunnioittavaksi. Jouduimme joustamaan aikataulun suhteen paljon meistä riippumattomista syistä, sillä palautteiden anto ei toteutunut suunnittelemaamme aikataulun mukaisesti.

Henkilöstöön liittyviä riskejä olivat jonkun osapuolen irtisanoutuminen projektista, ohjaavan opettajan tai toimeksiantajan työsuhteiden päättyminen tai jonkun sairastuminen pidemmäksi aikaa. Riskeihin voitiin lukea myös opinnäytetyöntekijöiden äitiyslomalle jääminen tai elämäntilanteen radikaali muuttuminen. Henkilöstöön liittyvät riskit eivät vaikuttaneet projektin etenemiseen ja osa näistä oli oletuksia, jotka olimme ottaneet huomioon jo suunnitteluvaiheessa.

4 MATERIAALIN TIETOPERUSTA

Projektin tietoperustaan etsimme tietoa erilaisista tutkimuksista, oppikirjoista, artikkeleista sekä järjestöjen internet-julkaisuista. Tietoperusta koostui suomalaisen perhevalmennuksen historiasta ja kehityksestä nykypäivään, puolison osallisuudesta perhevalmennukseen sekä synnytyksestä ja synnytyksen jälkeisestä ajasta sekä synnyttäneen äidin mielialan havainnoinnista. Huomasimme tietoperustaa tehdessämme, että tutkimuksissa käytettiin lähinnä vain isä-sanaa puoliso-sanalla sijaan. Itse käytimme tietoisesti puoliso-sanaa sukupuolineutraalisuuden vuoksi.

Perhevalmennus on osa äitiysneuvolatoimintaa. Äitiysneuvolan tehtävänä on turvata raskaana olevan naisen ja sikiön terveys ja hyvinvointi ja edistää tulevien vanhempien ja koko perheen hyvinvointia ja turvallisuutta. Äitiysneuvolan tavoitteena on, että vanhemmat saavat valmiuksia kohdata uusi elämäntilanne, saada vahvistusta vanhemmaksi kasvamiseen ja heillä on tietoa mm. lapsen hoidosta ja kasvatuksesta. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 16.) Eri tutkimusten mukaan perhevalmennukseen osallistuu noin 70–90 % odottavista perheistä. (Haapio, Koski, Koski & Paavilainen 2009, 13.)

Perhevalmennus on tarkoitettu ensimmäistä lastaan odottavalle perheelle ja se on järjestettävä monialaisesti toteutettuna, johon sisältyy vanhempainryhmätoimintaa (THL, viitattu 25.11.2013). Perhevalmennukset järjestetään perheen oman neuvolan kautta ja neuvoloista toivotaan perheiden osallistuvan niihin.

Perhevalmennukseen voi osallistua erilaisia perheitä, kuten yksin lasta odottavia, sateenkaari-perheitä, uusperheitä, sijaisperheitä, kahden kulttuurin perheitä sekä adoptiolasta tai monikkolapsia odottavia perheitä (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 26-27). Perheellä tarkoitetaan tässä yhteydessä raskaana olevaa naista ja hänen puolisoaan. Puoliso voi olla tulevan lapsen isä tai äidin elämänkumppani.

Perhevalmennuksen tarkoituksena on valmentaa perhettä tulevaa elämänmuutosta varten, vahvistaa raskauden aikaisia tietotaitoja raskauden aikana ja lapsen syntymän jälkeiseen aikaan sekä antaa eväitä tulevaan vanhemmuuteen. Perhevalmennuksen tehtävänä on myös edistää tasavertaista vanhemmuutta puolisoitten välillä. Perhevalmennuksessa käsiteltäviä aiheita ovat parisuhde, uuteen elämäntilanteeseen sopeutuminen, synnytys, imetys ja vauvanhoito.

4.1 Katsaus perhevalmennuksen historiaan

Suomalainen neuvolajärjestelmä syntyi 1920-luvulla ja sen toimintaan liitettiin 1940-luvulla äitiysvoimistelu kurssit, joiden tarkoituksena oli valmistaa naisia synnytystä varten. Myöhemmin kurssin nimi muutettiin äitiysvalmennukseksi, jossa otettiin huomioon myös raskaudenaikaiset mielialan vaihtelut. (Haapio ym. 2009, 184-185.)

1970-luvulla myös isät pääsivät mukaan synnytysvalmennuksiin, sillä se oli edellytys synnytyksessä mukana oloon. Synnytysvalmennuksissa pariskunnat harjoittelivat hengitysrytmejä ja ponnistusasentoja. Vanhempien tarpeista valmennusta alettiin kehittämään laajemmaksi perhevalmennukseksi, jossa synnytykseen valmentautuminen oli vain yksi osa. Lisäksi tarkoitus oli tukea vanhemmuuteen kasvamisessa ja uuteen elämäntilanteeseen sopeutumisessa. (Haapio ym. 2009, 187.)

Nykyään perhevalmennukselle paineita asettaa perheiden erilaisuus, valmennusmenetelmien kehittäminen, valmennuksen laajentaminen sekä sisällöllisesti että ajallisesti. Samanaikaisesti resurssipulan takia monissa kunnissa perhevalmennusta vähennetään tai lakkautetaan. (Haapio ym. 2009, 187.)

4.2 Perhevalmennus maailmalla

Englannissa järjestetään ilmaisia raskaudenaikaisia kursseja arkisin ja viikonloppuisin. Kursseja pitävät kättilöt tai joku muu koulutettu ammattilainen. Järjestäjinä toimivat yksityiset järjestöt ja sairaalat. Kursseja on useita erilaisia; varhaisen raskauden kurssi, pariskuntien kurssi, uudesynnyttävien kurssi sekä sairaalakurssi, jossa tutustutaan omaan synnytyssairaalaan sekä suunnatut kurssit esim. kotisynnytyksiin tai vesisynnytyksiin. Pariskuntien kurssilla saattaa olla oma luento puolisoille. Ilmaisten kurssien lisäksi tarjolla on maksullisia kursseja. (BabyCentre Medical Advisory Board, viitattu 20.1.2015.)

Yhdysvalloissa on tarjolla myös monenlaisia kursseja: ilmaisia sekä maksullisia, raskauden aikaan hyvinvointiin sekä synnytykseen liittyen, joita tarjoavat sairaalat, yksityiset henkilöt ja järjestöt.

Australiassa on tarjolla useita erilaisia kursseja Englannin tavoin, joissa järjestäjinä toimivat yksityiset kättilöt, järjestöt ja sairaalat. Monet näistä tarjoavat kursseja ja luentoja myös pelkästään puolisoille. (Celebrating birth and parenting, viitattu 20.1.2015.)

4.3 Puolisot osana perhevalmennusta ja vanhemmuuteen kasvaminen

Äitiyshuoltoa pidetään yleisesti ottaen naisten maailmana. Puolisot ovat tervetulleita neuvolaan ja perhevalmennukseen, mutta isäryhmät eivät ole itsestäänselvyys valmennuksissa. Jonkin verran on olemassa puolisoille tarkoitettuja ryhmiä, joista käytetään yleensä nimitystä isäryhmä.

Valmennuksissa pyritään keskittymään myös isyyteen. Puolisot odottavat valmennukselta tietoa, valmentautumista vanhemmuuteen sekä tunteiden ja kokemusten käsittelyä. Lisäksi he toivovat saavansa vinkkejä siihen, miten auttaa ja tukea puolisoa synnytyksessä. Puolisoita usein mietityttää lapsen syntymän tuomat muutokset, vanhemmuuteen kasvaminen ja suhde lapseen sekä parisuhde. Joissakin ryhmissä käsitellään puolison roolia raskauden aikana, synnytyksessä ja lapsen hoidossa, mutta nämä jäävät usein taka-alalle, kun perhevalmennus keskittyy hyvin pitkälti naisen ympärille. (Haapio ym. 2009, 13.)

Kainuun isävalmennusmallissa järjestetään puolisoille kolme tapaamista, joiden sisältö on kohdennettu juuri puolisoille. Puolisoita on pitkään haluttu ottaa mukaan äitiyshuollon palveluihin, mutta isäryhmät eivät vielä ole itsestään selvyyksiä perhevalmennuksissa. Tapaamisten tarkoituksena on kannustaa isiä osallistumaan aktiivisesti vauvan odotukseen ja syntymän jälkeiseen hoitoon ja kiinnittää enemmän huomiota parisuhteen tukemiseen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, viitattu 14.10.2013.)

Puolisoiden rooli on kasvanut myös muissa maissa. Esimerkiksi Yhdysvalloissa on kehitetty Boot Camp for new Dads -ohjelma, joka toimii työpaja periaatteella ja tulevat isät voivat keskustella kokeneempien kanssa vauva-arjesta, raskaudesta ja synnytyksestä. (Bootcamp for new dads, viitattu 20.1.2015) Vastaavanlainen ohjelma on myös Australiassa, jossa se kantaa nimeä: Man... being a father ja Englannissa nimeä: DaddyNatal. (DaddyNatal, viitattu 20.1.2015; Fletcher, Silberberg & Galloway, viitattu 14.1.2015.)

Australiassa tehdyssä tutkimuksessa tutkittiin isien kokemuksia synnytysvalmennuksesta synnytyksen jälkeen. Siellä synnytysvalmennuksiin osallistuu n. 80 % ensimmäistä lastaan odottavista pariskunnista. Synnytysvalmennukset ovat tarkoitettu molemmille vanhemmille, mutta isät kokivat, että synnytysvalmennuksessa heidät jätettiin taka-alalle. Tutkimuksessa kysyttiin synnytysvalmennuksesta saatuja hyötyjä. Tutkimuksessa huomattiin, että isät oli valmennettu hyvin synnytykseen ja heidän rooliinsa synnytyksen aikana, mutta heidän käsityksensä arki-elämän ja parisuhteen muutoksista olivat vähäiset. (Fletcher, Silberberg & Galloway, viitattu 14.1.2015.)

Vanhemmuuteen ei voi täysin valmistautua etukäteen, eikä vanhemmuus toteudu itsestään lapsen syntymän myötä, vaan vanhemmuuteen on kasvettava. Lapsen syntyminen on iso elämänmuutos, jossa perheen roolit, parisuhde ja arki muuttuvat. Vanhemmuus on vastuuta ja halua sitoutua kasvattamaan ja tukemaan kehitystä lapsuudesta aikuisuuteen. (Armanto & Koistinen 2007, 354.) Vanhempien tehtävänä on huolehtia lapsen perustarpeista, kuten ravinnosta, turvallisuudesta, lämmöstä ja rakkauden osoittamisesta lasta kohtaan. (Armanto & Koistinen 2007, 355.)

Vanhemmuuden voidaan sanoa olevan koko elämän pituinen haasteellinen tehtävä, mutta se ei kuitenkaan saa olla koko elämä ja ainoa tehtävä aikuisen elämässä. Ihminen tarvitsee unelmia ja haasteita sekä mahdollisuuden toteuttaa itseään. Aikuinenkin haluaa kokea olevansa haluttu, ainutkertainen, osaava ja rakastettu, joiden takia on tärkeää pitää hyvät suhteet puolisoon, lapsiin, sukulaisiin ja ystäviin. Myös mielekäs työ ja harrastukset ovat tärkeitä. Kaikkia näitä osa-alueita tulisi pitää samassa arvossa ja tasapainossa. Itselleen ei saa olla liian ankara ja jokainen määrittää itse mikä on hyvää vanhemmuutta. Kasvatusoppaita ja neuvoja satelee, mutta omaan kokemukseen ja tunteeseen kannattaa luottaa. Jos omat keinot eivät riitä tai oma jaksaminen on koetuksella, on syytä kääntyä sukulaisten tai ammattilaisten apuun. (Armanto & Koistinen 2007, 356–357.)

4.4 Puolisoiden rooli synnytyksessä ja syntymän jälkeen

Puolisolle lapsi konkretisoituu usein vasta synnytyksessä. Puolison osallistuminen synnytykseen kasvattaa hänen itseluottamusta toisena vanhempana. Puolisot tarvitsevat tietoa, miten synnytys vaikuttaa naiseen ja miten esim. synnytyksen jälkeinen masennus näyttäytyy naisessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 83–84.)

Puolison mukanaolo synnytyksessä tukee vanhemmaksi kasvamista. Puolisot kokevat synnytyksessä mukanaolon tärkeänä vanhemmaksi tulemiselle ja äidit kokevat saavansa synnytyksessä eniten tukea juuri puolisoltaan. Puolison aikaisempi myönteinen suhtautuminen raskauteen on yksi tekijä, joka vaikuttaa äidin myönteiseen synnytyskokemukseen. (Paananen, Pietiläinen, Raussi-Lehto, Väyrynen & Äimälä 2009, 64–66.)

Myös puolisot voivat kokea synnytyksen pelottavana ja kokea synnytyspelkoa. Puolisot tarvitsevat riittävästi tietoa, tukea ja käytännön keinoja olla apuna. (Hirvonen 2005, 35.) Puolisoiden kanssa keskustelua ei saa unohtaa, sillä keskusteleminen synnytyskokemuksesta, peloista, avuttomuudesta ja yllättävistä asioista synnytyksessä tukevat puolisoa vanhemmaksi kasvulle (Paananen ym. 2009, 65). Puolisoiden osallistuminen synnytykseen on nykyään yleisempää, mutta sitä ei saa pitää automaattisena. On huomioitava, että synnytykseen mukaan tuleminen on aina vapaaehtoista ja pariskunnan on hyvä puhua siitä keskenään hyvissä ajoin ennen sairaalan lähtöä. Voi olla, että puoliso ei halua lähteä synnytykseen mukaan tai odottava äiti ei halua puolisoaan mukaan. Oli poisjäännille syy mikä tahansa, on siitä puhuttava etukäteen, ettei poisjäänti tule synnyttävälle äidille yllätyksenä. (Hirvonen 2005, 76–79.)

Perhelähtöisyys ja puolison huomioon ottaminen ovat tärkeitä synnytyksessä. Perhesynnytyksessä pariskunta jakaa synnytyskokemuksen, jolloin nainen kokee, että hänestä välitetään ja puoliso kokee antavansa oman panoksensa tukemalla puolisoaan ja olemalla synnytyksessä läsnä. Tätä yhteistä kokemusta voidaan vahvistaa jo perhevalmennuksessa puolisoitten keskustellessa synnytyksestä ja rooleistaan vanhempina. (Paananen ym. 2009, 73.)

Puolisoita on pidetty aikaisemmin perheen elättäjinä ja leiväntuojina. Puolisoiden rooli perheessä on tullut puheenaiheeksi, sillä puolisoilta toivotaan nykyään enemmän osallistumista perheen kanssa olemiseen. Puolisot ovat aikaisemmin hoitaneet kodin- ja auton korjaus- ja remontointitehtävät, mutta nykyään niitä ulkoistetaan ammattilaisille ja tällöin myös puolisoille jää enemmän aikaa olla perheensä kanssa. Muutosta kohti hoivaavampaa isyyttä on jo tapahtunut, mutta myös toisenlaisia haasteita puolisoitten roolin suhteen on tullut. Avioerojen ja työn viemän ajan ja vaativuuden vuoksi on nähtävissä myös poissaolevaa vanhemmuutta. (Paajanen 2006, viitattu 28.1.2014.)

Väestöliiton perhebarometristä 2006 selviää, että puolisot pitävät nykyään enemmän isyysvapaita kuin aikaisemmin. Puolisoiden mielestä lapsen hoito jo varhaisessa vaiheessa on myös puoliso-

den tehtävä. Vain vajaa kolmannes piti vauvan hoitoa pelkästään äidin tehtävänä ja puolison tehtävänä perheen elättämistä. Yleisimmin isyysvapaata pidettiin heti lapsen syntymän jälkeen tai kun äiti ja lapsi pääsivät kotiin. Isyysvapaa auttoi tuoretta perhettä opettelemaan uutta elämäntyymiä yhdessä. Osa puolisoista piti isyysvapaansa myöhemmin, jotta he pääsivät hieman isomman lapsen kanssa osallistumaan enemmän lapsen hoitoon kuin aivan vauvavaiheessa. Usein puoliset olivat kuitenkin ensimmäiset päivät kotona vauvan ja äidin kotiuduttua sairaalasta. (Paajanen 2006, viitattu 28.1.2014.)

Äidin tehtäviksi kuuluvat useimmin kotityöt ja lastenhoito, mutta nykyään myös puoliset ovat alkaneet osallistua enemmän lastenhoitoon ja lasten kanssa leikkimiseen. Väestöliiton perhebarometrin 2006 mukaan isyyslomalla olevat puoliset hoitivat kotia mahdollisimman paljon ja jakoivat vauvan hoidon tasapuolisesti kun tuore perhe kotiutui synnytyssairaalasta. Puolison palatessa töihin, siirtyi päävastuu vauvan hoidosta äidille, mutta puoliset osallistuivat vauvan hoitoon mahdollisimman paljon iltaisin ja viikonloppuisin ja antoivat äidille vapailtoja ja -hetkiä. Puolisoa pidetään yhä edelleen perheen elättäjänä ja usein perheellä on myös taloudellinen pakko siihen, että ainakin toinen vanhemmista käy töissä. (Paajanen 2006, viitattu 28.1.2014.)

Puolisot osallistuvat nykyään enemmän lapsen neuvolakäynneille ja tämä osoittaa puolisoitten sitoutumista entistä enemmän lapseen ja vanhemmuuteen. Puolisoiden entistä parempi mukaan saaminen edellyttää perhe- ja työelämän kehittämistä lapsiperheiden näkökulmasta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, viitattu 10.1.2014.) Puolisoiden toivotaan olevan kotona terveydenhoitajan tehdessä ensimmäistä kotikäyntiä vastasyntyneen kotiin. Tällöin tulee huomioitua myös puolison näkemys vastasyntyneen voinnista, äidin jaksamisesta sekä puolison omat ajatukset ja mietteet. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, viitattu 10.1.2014.)

Kun puolisoa kannustetaan lapsensa tutustumiseen ja osallistumaan lapsen hoitoon, kannustetaan häntä myös vanhemmaksi kasvamiseen. Konkreettiset ohjeet ja neuvot sekä keskusteleminen onnistumisen tunteista sekä epävarmuudesta ovat avainasemassa puolison tukemisessa uudessa tehtävässään. (Paananen ym. 2009, 65.)

Puolisot pääsevät nykyään myös sairaalassa harjoittelemaan intensiivisesti vauvan hoitoa. Esimerkiksi Oulun yliopistollisessa sairaalassa on mahdollista varata perhehuone, jossa perhe pääsee harjoittelemaan vauvan hoitoa yhdessä ympärivuorokautisesti. Perhehuoneen vuorokausi-

maksu on kuitenkin korkeampi, sillä se sisältää äidin normaalin vuorokausimaksun lisäksi myös puolison yöpymisen ja ruokailun. (Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri 2014, viitattu 28.1.2014.)

4.5 Synnytyksen jälkeinen mieliala

Synnytyksen jälkeen jopa 80 %:lla äideistä on mieliala herkillä. Takana on pitkäaikaisen tapahtuman jännittävä purkautuminen ja äidin hormonitasapainon muutokset sekä väsymys altistavat äidin mielialan vaihteluille. Äidit saattavat olla itkuisia, herkkiä ja ärtyneitä sekä heillä saattaa esiintyä ruokahaluttomuutta ja unihäiriöitä. Tällainen tila on luonnollinen ja tarkoituksenmukainen. Sen tarkoituksena on ohjata äitiä sopeutumaan uuteen elämäntilanteeseen ja vastaamaan vauvan tarpeisiin. (Äidit irti masennuksesta ÄIMÄ ry 2014, viitattu 6.11.2014.)

Alavireisyys voi kestää muutamasta päivästä viikkoon, mikä voi säikäyttää tuoreen äidin ja hänen puolisonsa. Äidit ja puoliset voivat kokea häpeää alavireisyydestä, sillä yleisesti ajatellaan vauvan saamisen olevan iloinen asia. Häpeälle ei kuitenkaan ole perusteita, sillä myös negatiiviset tunteet kuuluvat synnytyksen jälkeiseen herkistymiseen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2014, viitattu 6.11.2014.)

Noin 10 – 15 % synnyttäneille äideille diagnosoidaan synnytyksen jälkeinen masennus. Se on oireiltaan pitkäkestoisempi ja usein hoitoa vaativa. Masentuneisuuden lisäksi äiti voi kokea voimakasta ahdistusta ja paniikkihäiriön tyyppisiä kohtauksia. Äidillä voi myös esiintyä syyllisyyden tunteita ja voimakasta pelkoa, että vahingoittaa lastaan tai itseään. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2014, viitattu 6.11.2014.)

Synnytyksen jälkeinen masennus vaihtelee lievistä oireista vakavaan psykoottiseen masennustilaan. Paraneminen tapahtuu muutaman kuukauden kuluessa ja täydellisen toipumisen todennäköisyys on hyvä. (Hakulinen-Viitanen & Solantaus, viitattu 6.1.1.2014.)

Puolisolla on tärkeä rooli tukea synnyttänyttä äitiä mielialan vaihteluissa. Puolison kannattaa ottaa huomioon äidin väsymys ja tarvittaessa hoitaa myös äitiä. Puolison apu lasten- ja kodinhoidossa on erityisen tärkeää ja myös puolison mieliala on hyvä kartoittaa. (Hakulinen-Viitanen & Solantaus, viitattu 6.11.2014.)

Anu Ihmeen (2004, 24-26) Pro gradu-tutkimuksessa haastateltavat puolisot eivät olleet raskauden aikana huomanneet vaimon mielialassa muutoksia. Synnytyksen jälkeen vaimon sairastuminen synnytyksen jälkeiseen masennukseen aiheutti puolisoille ristiriitaisia tuntemuksia ja vaikutti merkittävästi vanhempana olemiseen ja jaksamiseen ja aiheutti ahdistusta. Puolisot kokivat vaikeimmaksi asiaksi vaimon kiinnostuksen puutteen lasta ja perheen arkielämää kohtaan. Äidin masentuessa perheen roolit muuttuivat ja kotityöt piti järjestää uudelleen.

5 PROJEKTIN KULKU JA TYÖVAIHEET

Projekti aloitettiin ideoimalla aihe syksyllä 2013, jolloin olimme myös toimeksiantajaan yhteydessä ja tapasimme ensimmäisen kerran. Ehdotimme toimeksiantajalle ideoimaamme aihetta ja aloimme yhdessä suunnitella projektia eteenpäin. Tämän jälkeen aloimme kerätä tietoa viitekehystä varten sekä tekemään projektisuunnitelmaa. Projekti eteni projektin osavaiheiden (Liite 1) mukaisesti.

5.1 Alkukysely

Alussa kartoitimme Oulunkaaren kuntayhtymän perhevalmennuksiin osallistuneiden puolisoitten mielipiteitä ja toiveita perhevalmennuksen kehittämiseksi (Liite 2). Kysely toteutettiin marraskuusta 2013 helmikuun loppuun 2014. Kysely toteutettiin paperisena kyselynä neuvolatyöntekijöiden toimesta ensisynnyttäjän kotikäynnin yhteydessä vauvan synnyttyä. Kyselyn vastausaikaa jouduttiin jatkamaan kahdella kuukaudella alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen vähäisen ensisynnyttäjämäärän vuoksi.

Saimme vastauksia yhteensä yhdeksältä puolisoilta, jotka olivat juuri saaneet ensimmäisen lapsensa. Teimme vastauksista yhteenvedon (Liite 3), jonka avulla kartoitimme puolisoitten toiveita materiaalista. Vastanneista seitsemän oli osallistunut neuvolan järjestämään perhevalmennukseen ja kaksi ei ollut osallistunut lainkaan. Kaksi osallistuneista ei kokenut perhevalmennuksen sisältöä tarpeelliseksi. Perhevalmennukseen osallistuneista kuusi koki tulleen huomioduksi ja yksi ei osannut sanoa. Kyselyssä kartoitimme myös puolisoitten mielipiteitä perhevalmennuksen kehittämisestä sekä heidän internet-käyttäytymisestään. Kaksi kolmasosaa vastanneista käyttää Internetiä tiedon etsimiseen. Kuusi vastanneista haluaisi tiedon perinteisestä perhevalmennuksesta, kaksi vastanneista hakisi mieluiten tiedon internetistä ja kaksi vastanneista opasvihkosesta. Puolisot lukisivat mieluiten lisää tietoa arjen muuttumisesta ja puolison roolista synnytyksessä. Kaksi kolmasosaa vastanneista piti mieluisimpana perhevalmennusmateriaalin esitystapana kuvia ja tekstiä.

Alkukyselyn jälkeen tapasimme yhdessä toimeksiantajan kanssa ja mietimme toteutustapaa, joka palvelisi käyttäjiä. Päädyimme tekemään kirjallisen tuotoksen, sillä Oulunkaaren Omahoito-

sivuilla oli jo yksi video parisuhteesta ja vanhemmuudesta. Sovimme Powerpoint tyyppisestä esityksestä ja aloimme suunnitella materiaalia sen pohjalta.

5.2 Ohjausmateriaalin työstäminen

Joidenkin arvioiden mukaan noin 80 % Internetiä käyttävistä hakee sieltä terveystietoa. Tavalliset ihmiset voivat Internetin kautta hakea uutta ja laajempaa terveystietoa. Ihmiset löytävät Internetistä aiempaa enemmän ja vapaammin tietoa terveydestä, joka siirtää heille suuren vastuun löydetyn ja saadun tiedon arvioinnista. (Torkkola 2002, 150-151.)

Kansalaisille on tarjolla erilaisia palveluportteja, jotka sisältävät terveystietoja. Näiden kautta ihmiset voivat hakea tietoa sairauksista, hoitomuodoista, potilasohjeita sekä pystyvät kysymään neuvoja ja ohjeita lääkäriltä. Nämä palvelut voivat olla sekä ilmaisia että maksullisia. Internetistä voi hakea tietoa terveydestä monella eri tavalla. Tavallisimmin haut tehdään hakukoneilla tai käytetään aihehakemistoja, virtuaalikirjastoja tai erityistietokantoja. (Torkkola 2002, 151-153.)


Kun haetaan terveystietoa Internetistä, on arvioivissa tutkimuksissa käynyt ilmi, että verkossa on paljon virheellistä ja epätarkkaa terveystietoa. Verkosta voi siis löytyä monenlaista tietoa, sillä kuka tahansa voi julkaista mitä tahansa. Siksi hoitohenkilökunnan tulisi enemmän opettaa potilaille kriittisyyttä Internet-palvelujen suhteen. (Torkkola 2002, 158-161.)

Materiaalin työstäminen pohjautui alkukyselyssä puolisoiden nostamiin asioihin ja heidän toivomaansa toteutustapaan. Sisällöksi tarkentui raskausaika, synnytys ja synnytyksen jälkeen kotituminen puolison näkökulmasta. Powerpoint -kokonaisuudet jaettiin siis kolmeen osaan ja niistä tehtiin erilliset esitykset. Tällä tavalla puoliset löytävät helpoiten heitä kiinnostavaa ja heidän tarpeisiinsa vastaavaa tietoa. Diasarja-kokonaisuuden nimeksi tuli Puolison matka vanhemmaksi, joka mielestämme kuvaa parhaiten aihe aluetta. Materiaalin tuottamiseen tarvitsimme tietoperustaa, jonka olimme jo aiemmin laatineet.

Verkosta tekstiä luetaan n. 25 % hitaammin, jonka vuoksi tekstin on oltava lyhyttä, tehokasta ja kiinnostavaa asiaa. Kappaleiden tulisi olla lyhyitä ja apuna on hyvä käyttää silmäiltävyyttä helpotettavia tehokeinoja kuten väliotsikoita ja erilaisia korostuksia mm. värejä. Verkosta etsitään yleensä tiettyä asiakokonaisuutta. Siksi sivuston rakenteessa on hyvä olla linkkejä ja erilaisia osioita, jois-

ta lukija pystyy etsimään sen osuuden, josta hän löytää tarvitsemansa tiedon. (Luukkonen 2004, 19-20, 86.) Powerpoint -kokonaisuudet tehtiin Oulunkaaren kuntayhtymän omille valmispohjille (Kuva 3). Pohjat ovat valkoisia ja niiden alalaidassa on harmaalla pohjalla yhteystiedot Oulunkaaren kuntayhtymään. Vasemmalla ylälaidassa on Oulunkaaren logo, joka on pyöreä. Teksti on kirjoitettu mustalla ja osa korostetuista asioista on sinisellä värillä ja kursivoinnilla, valmispohjan mukaisesti.


Kuvan tarkoitus on usein selventää tekstin asiasisältöä ja vahvistaa tekstin vaikutusta. Se jakaa tekstin osiin ja helpottaa hahmottamista. Kuva voi olla pääasia tai se voi olla symbolikuva, jolloin se tuo tekstiin tunnelmaa. Kuvan tulee kuitenkin liittyä kirjoitettuun tekstiin eikä niiden välillä saa olla ristiriitaa. Kuvan ja tekstin sommittelu vaikuttaa kokonaisilmeeseen. Kuvat ja tekstit on sijoitettava siten, että kokonaisuus pysyy tasapainoisena ja sopusuhtaisena. (Loiri & Juholin 1998, 52-53, 65.) Olemme lisänneet aiheeseen liittyviä itse otettuja kuvia sekä muutamia ClipArt-kuvia. Kuvat ovat vain visuaalisuuden vuoksi ja niillä saimme mielestämme diat mukavan näköisiksi ulkoasultaan ja herättämään lukijan kiinnostuksen. Kuvia ei ole joka sivulla ja tekstit ja kuvat on sommiteltu tasapainoisesti. Kuva ja teksti liittyvät dioissa aina toisiinsa.



Raskauden aikana

- Keskustele jo hyvissä ajoin synnytykseen osallistumisesta odottavan äidin kanssa:
 - Mieti ensin, haluatko osallistua synnytykseen
 - Eri laiset pelot ja jännitykset tulevaa synnytystä kohtaan ovat normaaleja ja niistä on hyvä keskustella odottavan äidin kanssa
 - Keskustelkaa, mitä toiveita odottavalla äidillä on synnytyksen suhteen ja minkälaisena hän näkee sinun roolin synnytyksessä
- Tulevaa synnytystä ja omaa toimintaasi synnytyksessä ei kannata suunnitella liikaa etukäteen, koska kukaan ei voi kertoa miten tuleva synnytys etenee:

Lähde siis matkaan avoimin mielin!



Oulunkaaren kuntayhtymä - Hyvinvointia ihmistä lähellä

vaihde: (08) 587 561 00 | kirjaamo@oulunkaari.com | www.oulunkaari.com

KUVA 3. Kuvakaappaus materiaalin diasta

Helppolukuisuuden kriteerinä voidaan pitää kieliopillisesti oikeita sanamuotoja, lyhyitä ja tuttuja sanoja sekä selkeää lauserakennetta. Ammatti- ja vierassanat, erilaiset lyhenteet ja johdattelut vaikeuttavat luettavuutta ja viestin välittymistä. (Luukkonen 2004, 98.) Tekstiksi diasarjaan valikoitui vain tärkeimmät asiat, jotta diat pysyivät selkeinä ja lyhyinä. Ensimmäinen diasarjakokonaisuus kertoo raskauden ajasta puolison näkökulmasta ja siitä miten puoliso pystyvät jo tässä vaiheessa valmistautumaan tulevaan vanhemmuuteen. Ohjaamme pariskuntaa keskustelemaan jo raskausaikana tulevasta synnytyksestä sekä puolison osallisuudesta siihen. Lisäksi muistutamme puolisoita hakemaan hyvissä ajoin Kela-etuuksia sekä isyyslomaa.

Toiseen diasarjakokonaisuuteen olemme koonneet tietoa puolison roolista synnytyksessä sekä sairaalassa olosta. Käsittelemme diasarjassa synnytyksen vaiheet ja miten puoliso voi olla mukana jokaisessa vaiheessa. Synnytyksen vaiheet olemme kertoneet lyhyesti dian oikeassa yläkulmassa olevaan ajatuskuplaan, joka on pohjaväriiltään sininen. Jokainen synnytyksen vaihe on omalla diallaan. Oulunkaaren kuntayhtymän kuntien synnyttävät äidit ohjataan Oulun yliopistoli-

seen sairaalaan, jonka vuoksi ohjeemme perustuvat OYS:n käytäntöihin, esim. saapuminen sairaalaan ja mitä on hyvä ottaa mukaan ennen kotoa lähtöä. Emme käsittele synnytystä synnyttävän näkökulmasta eli emme kerro mitään esimerkiksi kivunlievityksistä, vaan ohjaamme dioissa puolisoille erilaisia menetelmiä olla synnyttävän äidin tukena synnytyksen eri vaiheissa. Kerromme myös, mihin puoliso voi osallistua ja mitä voi tehdä, kun vierailee sairaalassa synnytyksen jälkeen.

Kolmannessa diasarjakokonaisuudessa kerromme kotiutumiseen liittyvistä asioista ja puolison mukana olon tärkeydestä mm. terveydenhoitajan kotikäynnillä. Muistutamme puolisoa hänen merkittävästä roolista imetyksen tukijana sekä huomioimaan äidin mieliala. Kerromme puolisoille, mikä on normaalia synnytyksen jälkeistä herkistymistä ja mikäli äidin mielialassa huolestuttaa jokin, kannustamme puolisoita ottamaan rohkeasti yhteyttä neuvolaan. Lopussa meillä on vinkkejä alkutaipaleelle kotiin. Se sisältää muutamia hyväksi koettuja vinkkejä, joita olemme keränneet omista kokemuksista ja Oulunkaaren kuntayhtymän terveydenhoitajilta.

5.3 Palautekysely

Palautekysely (Liite 4) tehtiin projektin loppupuolella, syksyllä 2014 ja sen avulla arvioimme materiaalia ja sen hyödyllisyyttä puolisoille ja Oulunkaaren kuntayhtymän työntekijöille. Palautekyselyä jouduttiin jatkamaan 9.1.2015 asti, sillä emme saaneet juuri lainkaan palautteita syksyn aikana. Vaikka jatkoimme palautekyselyä, saimme palautetta vain kahdelta terveydenhoitajalta. Toimeksiantajamme keräsi palautetta vielä terveydenhoitajien yhteiseltä päivältä, jolloin saimme jonkin verran terveydenhoitajien kommentteja ohjausmateriaalista sekä heidän näkemyksistään sen sisällöstä ja käytettävyydestä.

Saimme terveydenhoitajilta hyvää palautetta ohjausmateriaalista ja he kokivat sen tärkeäksi. Terveydenhoitajien mielestä tekemämme ohjausmateriaali on selkeä ja täydentää hyvin perhevalmennuksen muuta materiaalia ja on käyttökelpoista. Heidän mielestään on hienoa, että myös puoliset huomioidaan.

6 POHDINTA

Tasa-arvoisuudesta keskustellaan yhteiskunnallisella tasolla paljon ja poliittisissa päätöksenteoissa halutaan nostaa puolisoiden asemaa lapsen vanhempana. Myös neuvoloissa puolison rooli on kasvanut ja siksi heidät halutaan mukaan neuvolakäynneille jo raskausaikana. Puolisot haluavat olla enemmän mukana lapsen elämässä ja Puolison matka vanhemmaksi- ohjausmateriaalilla haluamme tarjota puolisoille työkaluja vanhemmuuteen lapsen elämän ensimetreiltä lähtien.

Projektilla halusimme tukea murroksessa olevia asenteita puolison asemasta perheessä. Suomessa vallitsee vielä kansalaisten keskuudessa yleinen oletus, että vanhempainvapaat, perhevalmennukset ja lasten hoito kuuluvat naiselle. Suomessa pidetään vielä erikoisena, mikäli puoliso haluaa jäädä lapsen kanssa kotiin ja äiti palaa työelämään. Haluamme tukea puolisoita olemaan läsnä jo raskausajasta lähtien ja olla mukana luomassa tasavertaisempaa vanhemmuutta.

Perhevalmennus on tällä hetkellä murrosvaiheessa. Resurssipulan vuoksi perhevalmennuskertoja on jouduttu vähentämään myös suurissa kunnissa. Myös tiedon tarjoaminen perheille on haastavampaa, sillä heidän käytössään on paljon tietoa eri tietolähteistä. Osa vanhemmista etsii tietoa aktiivisesti ja lähdekriittisesti, osa etsii tietonsa muiden kokemuksista ja osa ei koe tarpeelliseksi hakea tietoa muualta. Perhevalmennuksessa on haastavaa saada annettu tieto ja kohderyhmän tarvitsema tieto kohtaamaan. Perhevalmennukset kohdentuvat edelleen enemmän raskaana olevalle vaikka isä-ryhmiä on olemassa jonkin verran isommilla paikkakunnilla.

Saavutimme asetetut tavoitteet erittäin hyvin ja saamamme palaute on ollut positiivista. Olemme itse tyytyväisiä materiaalin visuaalisuuteen sekä asiasisältöön. Projektin tekeminen oli haastavaa ja opettavaista. Varauduimme projektin suunnitteluvaiheessa erilaisiin riskeihin ja muutoksiin. Osa riskeistä oli vain oletuksia ja lähinnä aikatauluun liittyvät riskit vaikuttivat projektin etenemiseen. Nämä aikataululliset riskit olivat meistä riippumattomia, vaikka aikataulu suunniteltiin hyvin realistisesti. Meidät yllätti joukko muuttuvia tekijöitä joihin emme olleet varautuneet. Meillä oli alkuun hankalaa saada alkukyselyyn vastauksia puolisoilta, sillä heitä oli niin vähän. Materiaalin ollessa valmis kesti useamman kuukauden ennen kuin materiaali saatiin julkaistua Oulunkaaren Omahoidon internet-sivuille. Meillä kesti myös aikaa saada palautetta työntekijöiltä, vaikka palautusaikaa pidennettiin useampaan kertaan. Puolisoilta emme ehtineet saamaan lainkaan palautetta, sillä materiaali julkaistiin vasta niin myöhään opinnäytetyön aikataulumme nähden.

Yhteistyö toimeksiantajan kanssa on ollut hyvää ja olemme saaneet häneltä tukea ja apua materiaalin työstämiseen alusta alkaen. Tavoitteenamme oli tehdä materiaalista yhteistyökumppania miellyttävä ja heidän tarpeitaan palveleva. Viestintä Oulunkaaren kuntayhtymän työntekijöiden kanssa oli hyvää ja heiltä saatu palaute ja korjausehdotukset helpottivat materiaalin tekemistä.

Materiaali on kohdennettu puolisoille, mutta sitä voivat käyttää myös terveydenhoitajat omassa työssään. Myös raskaana oleva nainen voi löytää sieltä tarvitsemaansa tietoa. Jatkossa olisi hyvä kerätä puolisoilta palautetta materiaalista ja tehdä ohjausmateriaaliin mahdolliset muutokset puolisoitten toiveiden mukaan. Tutkimusten mukaan puoliset ovat huonosti varautuneet parisuhteen muutoksiin lapsen synnyttyä. He tarvitsisivat käytännön esimerkkejä siitä miten arki muuttuu vauvan tullessa perheeseen. Kenties tästä aiheesta voisi tehdä materiaalia lisää. Perhevalmennus on muuttamassa muotoaan, joten meitä jäi mietityttämään miten perinteisen perhevalmennuksen käy tulevaisuudessa?

Ohjausmateriaaliin kerätty tieto on peräisin useista eri tietolähteistä. Käytimme niin kotimaisia kuin ulkomaisiakin tietolähteitä ohjausmateriaalissa ja haimme tietoa kirjallisuudesta sekä Internetistä. Etsimämme tieto on luotettavista lähteistä ja olemme etsineet vain uusinta tietoa. Tieto kuitenkin muuttuu ja uusiutuu koko ajan, jonka vuoksi ohjausmateriaalia onkin syytä päivittää säännöllisesti.

Käytännön harjoittelujaksojen kokemukset neuvolassa, lapsivuodeosastolla ja synnytysosalissa tukevat etsimäämme teorialtietoa. Harjoitteluiden aikana olemme nähneet miten puoliset otetaan huomioon tai jätetään huomiotta. Näin ollen olemme nähneet keinoja joilla parantaa puolison mukana oloa lapsen syntyessä ja lapsen hoitamisessa. Opinnäytetyö projekti on antanut myös meille itsellemme valmiuksia kohdata puoliset ja ottaa heidät paremmin mukaan jokaiseen vaiheeseen.

Materiaalia tulee päivittää tarvittaessa, esim. jos sairaalaan saapuminen muuttuu. Opinnäytetyötä voisi jatkaa tekemällä vanhemmille lisää materiaalia vauvavuodesta. Alkukyselyssä saamamme palautteen mukaan puoliset kaipaivat myös lisää tietoa arjen muuttumisesta vauvan synnyttyä ja tästä voisi tehdä oman opinnäytetyön.

LÄHTEET

BabyCentre Medical Advisory Board 2013. Antenatal classes. Viitattu 20.1.2015,
<http://www.babycentre.co.uk/a536329/antenatal-classe>

Bootcamp for new dads 2015. Real men, real babies, real-world advice. Viitattu 14.1.2015,
<http://www.bootcampfornewdads.org/s>

Celebrating birth and parenting 2015. Expectatn and new parents, Looking for antenatal classes?
Looking for courses about parenting? Viitattu 20.1.2015,
<http://www.capea.org.au/Resources/Expectant-Mothers>

DaddyNatal 2015. DaddyNatal. Viitattu 20.1.2015,
<http://www.daddynatal.co.uk/#>

Fletcher, R., Silberberg, S. & Galloway, D. 2004. New Fathers' Postbirth Views of Antenatal Classes: Satisfaction, Benefits, and Knowledge of Family Services. Viitattu 14.1.2015,
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1595209/>

Haapio, S., Koski, K., Koski, P. & Paavilainen, R. 2009. Perhevalmennus. Helsinki: Edita.

Hirvonen, H. 2005. Isä syntymässä. Vauvan odotus, syntymä ja hoito. Hämeenlinna: Tammi.

Ihme, A. 2004. Erilainen isyyskokemus. Äidin synnytyksenjälkeinen masennus isän kuvaamana. Pro gradu-tutkielma. Hoitotieteen ja terveyshallinnon laitos. Oulun yliopisto.

Klemetti, R. & Hakulinen-Viitane, T. 2013. Äitiysneuvolaopas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy

Loiri, P. & Juholin, E. 1998. HUOM! Visuaalisen viestinnän käsikirja. Helsinki: Inforviestintä Oy

Luukkonen, M. 2004. Tekstiä tekemään! Kirjoittajan opas. Juva: WSOY

Mannerheimin lastensuojeluliitto, Kainuun piiri ry. 2013. Perhevalmennuksen isäkokoonnotumiset, opas isäkokoonnotumisten ohjaajalle. Viitattu 14.10.2013, <http://varsinaissuomenpiiri-mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/a064cfe4e54fbb3f91978ad079e16248/1392060063/application/pdf/283647/Raportti%20perhevalmennusten%20is%C3%A4kokoonnotumisista.pdf>

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2014. Mielialan vaihtelut ja synnytyksen jälkeinen masennus. Viitattu 6.11.2014, <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/raskaus/masennus/>

NHS Choices 2015. Antenatal classes. Viitattu 20.1.2015, <http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/antenatal-classes-pregnant.aspx#close>

Paajanen, P. 2006. Perhebarometri 2006. Päivisin leiväntuoja, iltaisin hoiva-isä. Alle 3-vuotiaiden esikoislasten isien näkemyksiä ja kokemuksia isyydestä. Viitattu 28.1.2014, <http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/aac5df851cdd849fd74c53fceb534060/1390904814/application/pdf/237276/Perhebarometri%202006.pdf>

Paananen, U., Pietiläinen, S., Raussi-Lehto, E., Väyrynen, P. & Äimälä, A-M. 2009. Kätilötyö. Helsinki: Edita

Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri 2014. Synnyttäneiden vuodeosasto 13. Viitattu 28.1.2014, http://www.ppshp.fi/potilaat_laheiset/prime101/prime116/prime102.aspx

Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi. Projektinvetäjän käsikirja. Viitattu 4.2.2014, <http://www.mol.fi/esf/ennakointi/raportit/pvopas.pdf>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2008. Isien ja isyyden tukeminen äitiys- ja lastenneuvoloissa. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2008:24. Viitattu 10.1.2014, http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3639.pdf&title=Isat_ja_isyyden_tukeminen_aitiys__ja_lastenneuvoloissa_fi.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:14. Viitattu 10.1.2014,

<http://pre20090115.stm.fi/pr1098955086116/passthru.pdf>

THL 2013. Äitiysneuvola. Viitattu 25.11.2013,

http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/palvelut/neuvolat/aitiysneuvola

Torkkola, S. 2002. Terveysviestintä. Vammala: Tammi

Äidit irti masennuksesta ÄIMÄ ry. 2014. Baby blues. Viitattu 6.11.2014,

<http://www.aima.fi/baby-blues.html>

PROJEKTIN OSAVAIHEET

LIITE 1

Projektin vaihe
Aihe, ideointi
Toimeksiantajaan yhteydenotto
Projektin visiointi
Toimeksiantajan tapaaminen
Aiesopimusten tekeminen ja lähettäminen kaikille osapuolille
Taustaselvitykset, tietoperusta
Kyselyn valmistaminen
Kyselyiden lähettäminen neuvoloille
Opinnäytetyön vertaisarviointi
Projektsuunnitelman työstäminen
Projektsuunnitelman esitys
Opinnäytetyön suunnitelman itsearviointi
Toimeksiantajan tapaaminen (kyselyiden saaminen, materiaalin ideointi)
Kyselyiden työstäminen
Materiaalin työstäminen ja toteutus
Materiaalin julkaiseminen
Materiaalin markkinointi Oulunkaaren neuvoloille
Palautekysely
Loppuraportti
Loppuraportin esittäminen
Loppuraportin itsearviointi
Maturiteetti ja projektin päättäminen

Hei sinä ensimmäistä kertaa isäksi/vanhemmaksi tuleva!

Olemme kaksi kättilöopiskelijaa Oulun seudun ammattikorkeakoulusta ja kartoitamme mielipiteitänne perhevalmennuksen sisällöstä ja materiaalin saatavuudesta. Kysely ja vastaukset ovat osa opinnäytetyötämme ja toivomme sinun vastaavan oheisiin kysymyksiin. Kyselyyn vastaaminen tapahtuu nimettömästi.

Vastauksista kiittäen,

Anna-Maija Melvaskoski

Carita Yli-Suvanto

1. Osallistuitko neuvolasi järjestämään perhevalmennukseen? Kyllä ____ En ____
2. Koitko perhevalmennuksen sisällön tarpeelliseksi itsellesi? Kyllä ____ En ____
3. Käytätkö internetiä tiedon etsimiseen? Kyllä ____ En ____
4. Mistä mieluiten saisit tiedon perhevalmennuksen asioista, ympyröi mieluisin vaihtoehto
 - a. perhevalmennusryhmät
 - b. internet, omahoito sivusto
 - c. opasvihko
5. Huomioitiinko perhevalmennuksen sisällössä puoliset mielestäsi riittävästi? Kyllä ____ Ei ____
6. Mistä asioista lukisit mieluiten lisää tietoa, ympyröi mieluisin vaihtoehto/vaihtoehdot
 - a. puolison rooli synnytyksessä
 - b. parisuhde synnytyksen jälkeen
 - c. arjen muuttuminen vauvan syntymän jälkeen
 - d. puolison rooli vauvan hoidossa synnytyksen jälkeisinä päivinä
 - e. joku muu, mikä? _____
7. Mikäli materiaali olisi internetissä, mikä olisi mieluisin esitystapa
 - a. video
 - b. teksti
 - c. kuvat ja teksti
8. Onko sinulla kehittämisideoita perhevalmennuksen suhteen?

Kiitos ajastanne ja mukavaa valmistautumista vauvan tuloon ☺

ALKUKYSELYN YHTEENVETO
LIITE 3

	Kyllä	Ei	
Osallistuitko neuvolasi järjestämään perhevalmennukseen?	7/9	2/9	
Koitko perhevalmennuksen sis. tarpeellisenä itselle?	4/9	3/9	Yksi ei ollut vastannut
Huomioitiinko perhevalm. sis. puoliset mielestäsi riittävästi?	6/9	0/9	Yksi ei osaa sanoa Kaksi ei ollut vastannut
Käytätkö internetiä tiedon etsimiseen?	6/9	3/9	
Mistä mieluiten saisit tiedon pv sis.	a 6 (normi valmennus) b 2 (internet) c 2 (opasvihko)		
Mistä asioista lukisit mieluiten lisää tietoa?	a 2 (puolison rooli synn) b 1 (parisuhde) c 6 (arjen muuttuminen) d 1 (puolison rooli vauvaunhoidossa synn. jälk. päivinä) e 1 (joku muu mikä): Mitä ei pidä tehdä, mahdolliset vaarat		
Mikäli pv materiaali olisi netissä, mikä olisi mieluisin esitystapa?	a 2 (video) b 1 (teksti) c 6 (kuvat ja teksti)		
Onko sinulla kehittämisideoita perhevalmennukseen?	Enemmän keskustelurohkaisua	8	

Hei sinä neuvolatyöntekijä!

Olemme kaksi kättilöopiskelijaa Oulun ammattikorkeakoulusta ja kartoitamme mielipiteitänne tekemäämme materiaaliin liittyen. Kysely ja vastaukset ovat osa opinnäytetyötämme ja toivomme sinun vastaavan oheisiin kysymyksiin. Lähetä vastaukset sähköpostilla osoitteeseen o0ylca00@students.oamk.fi

Vastauksista kiittäen,

Anna-Maija Melvaskoski

Carita Yli-Suvanto

1. Olisiko materiaalista mielestäsi hyötyä puolisoille? Kyllä ___ Ei ___
Miksi ei? _____
2. Oliko materiaali mielestäsi:
 - a. selkeä
 - b. helppolukuinen
 - c. hankala lukuinen
 - d. sekava
 - e. jotain muuta? _____
3. Koetko, että voisit hyödyntää materiaalia työssäsi? Kyllä ___ Ei ___
4. Suositteletko materiaalia tuleville vanhemmille? Kyllä ___ Ei ___ Miksi ei? _____
5. Muuta palautetta materiaaliin liittyen:

Kiitos vastauksestasi ja mukavaa syksyn jatkoa!